

Contraception

منع الحمل

قبل تحديد الطريقة المناسبة لمنع الحمل اسأل ٦ أسئلة

1. Age ?
2. Have children ?
3. Breastfeeding ?
4. Contraception period ?
5. Medical disease ?
6. Menstrual pattern ?

وسائل منع الحمل المناسبة للظروف المختلفة

١. البنات حديثي الزواج و أقل من ٣٥ سنة

أقراص منع الحمل COC (ممنوع استخدام اللولب IUD)

٢. السيدات أكبر من ٣٥ سنة

يفضل استخدام اللولب IUD

٣. السيدات أثناء الرضاعة

أقراص منع الحمل POPs (بعد ٦ أسابيع من الولادة)

٤. مريضة السكر أو القلب

يفضل استخدام وسائل منع الحمل الميكانيكية مثل الواقي

Combined Oral Contraceptives (COCs)

➤ Trade names

Microcept tab

21 tab .. 0.65 LE

Yasmin tab

21 tab .. 39 LE

Gynera tab

21 tab .. 17 LE

قرص واحد يومياً في معداً ثابت لمدة ٢١ يوم ثم يقف لمدة ٧ أيام

يبدأ خلال أول ٥ أيام في الدورة و يفضل أول يوم

لازم يتعمل اختبار حمل قبل استخدام حبوب منع الحمل

لأنها بتسبب تشوهات للجنين في حالة وجود حمل

لا تستخدم هذه الأقراص في حالة وجود

- Heart disease (IHD or HTN)
- DM
- Breast cancer
- Endometrial cancer
- Thrombo-embolism (DVT)
- Pregnancy
- Liver disease
- Migraine
- Epilepsy

كيف يتم التصرف في حالة نسيان الجرعة ؟

نسيان قرص واحد

- هتاخده لما تفتكر وتكمel الايام اللي بعدها عادي
- لو افتكرت ساعة معاد القرص الجديد ممكن تاخد الاثنين مع بعض
- مفيش داعي لاستخدام أي وسيلة منع حمل اضافية

نسيان قرصين أو أكثر

- هتسipp القديم و تاخد اخر حبانية فاتتها و تكمel الايام اللي بعدها عادي
- هتوقف العلاقة الزوجية أو تستعمل وسيلة منع اضافية لمدة 7 أيام
- لو الحبوب اللي باقية في الشريط بعد الحياة المناسبة أقل من 7
هتخلصهم و تاخد الشريط الجديد على طول بدون ما توقف 7 أيام
- لو الحبوب اللي باقية في الشريط بعد الحياة المناسبة 7 أو أكثر
هتخلصهم و توقف 7 أيام و بعددين تاخد الشريط الجديد
- لو الحبوب المناسبة من أول 7 في الشريط + علاقية في خلال 7 أيام قبل بدأ الحبوب
لازم تستخدم وسيلة منع حمل فورية زي كونتريابلان و تكمel عادي

ملحوظات هامة عند تناول أقراص COC

- قبل العمليات الجراحية

يجب توقف تناول الحبوب قبل العمليات بإسبوعين

- في حالة تناول مضاد حيوي

✓ لازم تاخد قبل حبوب منع الحمل بساعتين

✓ يجب استخدام وسيلة منع حمل اضافية مثل الواقي

Progesterone Only Pills (POPs)

Microlut tab

35 tab .. 10 LE

قرص واحد يومياً في معايد ثابت يؤخذ بدون توقف

يبدأ خلال أول ٥ أيام في الدورة ويفضل أول يوم أو بعد ٦ أسابيع من الولادة في حالة الرضاعة
(يستخدم هذا النوع في السيدات اللي يتعرض عشان مالوش تأثير على الرضاعة)

كيف يتم التصرف في حالة نسيان الجرعة ؟

Pill is considered missed if taken > 3 hours after usual time
آخر حبأية تناخد لما تفتكرها + توقف العلاقة الزوجية أو استخدام واقي يومين

Emergency Contraception

توجد أقراص تستخدمو كوسيلة فورية لمنع الحمل في حالة وجود علاقة زوجية غير مخطط لها و غير مصحوبة باستخدام أي وسيلة من وسائل منع الحمل

Contraplan II

2 tab .. 4.5 LE

قرصين مرة واحدة أو قرص الآن يكرر بعد ٢٤ ساعة
(يجب استخدامه خلال ٣ - ٥ أيام من العلاقة فقط)

Progesterone IM injections

Depo-Provera vial

8.5 LE

حقنة عضل كل ٣ شهور

يجب توقف العلاقة الزوجية أو استخدام وسيلة منع حمل إضافية
لمدة أسبوعين بعد بدأ الحقنة حتى يبدأ مفعولها

يبدأ خلال أول ٥ أيام في الدورة ويفضل أول يوم أو بعد ٦ أسابيع من الولادة في حالة الرضاعة
(يستخدم هذا النوع في السيدات اللي يتعرض عشان مالوش تأثير على الرضاعة)

الآثار الجانبية الشهيرة لحقن Depo-provera

- صداع - دوار - تقلبات مزاجية - اكتئاب - تورم و ألم بالثديين
- عدم انتظام الدورة الشهرية + حدوث نزيف خفيف متقطع بالشهور الأولى
- انقطاع الدورة الشهرية Amenorrhea

لا يدعو ذلك للقلق فبعد العام الأول من استخدام الحقن ٥% من السيدات يحدث لهم انقطاع في الدورة الشهرية. لا يعني ذلك احتباس دم الدورة الشهرية في الرحم كما تعتقد بعض السيدات ولكن لا يتم تكوين دم الدورة الشهرية في الرحم من الأصل بسبب أن الحقن أدى إلى منع عملية التبويض وبالتالي لا يحدث زيادة في سماكة بطانة الرحم والتي تتتساقط بعد ذلك

تأثير حدوث الحمل لفترة بعد توقف الحقن Delayed fertility

متوسط هذه الفترة من ٨ - ١٢ شهور بعد آخر حقنة

و يرجع ذلك إلى تأثير عودة عملية التبويض إلى حالتها الطبيعية حيث أن الحقن ممتدة المفعول فان مفعول آخر حقنة يتم أخذها قد يأخذ بعض الوقت حتى ينتهي و يختلف ذلك من سيدة لأخرى (في بعض الحالات النادرة قد تحتاج السيدة سنتان لاستعادة القدرة على الحمل) و يجب التأكيد على أن هذا التأخير في استرجاع السيدة لخصوبتها ليس له علاقة بمدة استخدام الحقن

Lactation Amenorrhea Method

الرضاخة لوسيلة طبيعية لمنع الحمل

كيف تكون الرضاخة وسيلة لمنع الحمل ؟

- بعد الولادة تبدأ عملية الرضاخة و التي تؤدي لتحفيز افراز هرمون Prolactin و الذي لديه تأثير مثبط للهرمونات المسئولة عن التبويض و وبالتالي تعتبر الرضاخة بعد ولادة طفل جديد وسيلة منع للحمل طبيعية لخلق فترة كافية لاهتمام الأم بالطفل المولود قبل أن يحدث حمل آخر

عند توافر الشروط المطلوبة ما هي فعالية هذه الطريقة في لمنع الحمل ؟

- تبلغ فعالية هذه الطريقة عند توافر كل الشروط ٩٨% لكن تفضل الكثير من السيدات استخدام وسيلة منع حمل اضافية بعد الولادة لضمان عدم حدوث حمل

ما هي الشروط المطلوبة في الرضاعة لكي تكون وسيلة فعالة لمنع الحمل؟

1. Full breastfeeding

- يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية هي **الوسيلة الوحيدة** التي يحصل بها الطفل على غذائه و يجب أن يكون الطفل يحصل على الرضاعة عند الطلب أو على الأقل بمعدل رضعة كل 4 ساعات نهاراً و كل 6 ساعات ليلاً
- ادخال الطعام وبدأ فطام الطفل يقلل من فعالية هذه الطريقة بشكل كبير
- استخدام مضخات تفريغ الثدي يقلل من فعالية هذه الطريقة و ليس بديلاً عن امتصاص الطفل لأن امتصاص الطفل يلعب دوراً أساسياً في فعالية هذه الطريقة

2. No menstruation

- **تظل هذه الطريقة فعالة طالما لم يبدأ الطمث في فترة ما بعد الولادة**
- نزول الدورة علامة واضحة لبدأ عملية التبويض و احتمال حدوث حمل لكن هذا لا يحدث عادة إلا بعد 6 أشهر من الولادة لكنه قد يحدث قبل ذلك في حالات عديدة
- نزول الدم في خلال 6 أيام بعد الولادة شئ طبيعي و لا علاقة له بالطمث

3. Giving birth less than 6 month ago

- **تعتبر هذه الطريقة فعالة في خلال 6 أشهر فقط بعد الولادة** حيث تزداد احتمالات حدوث حمل بعد ذلك و قد تفقد هذه الوسيلة فعاليتها في فترة أقل من ذلك

إذا حدث حمل أثناء رضاعة الطفل الأول كيف يتم التصرف في هذه الحالة؟

- لا يوجد ضرر من اكمال الرضاعة الطبيعية في حالة حدوث حمل جديد أثناء الرضاعة لكن يفضل ألا تستمر الرضاعة بعد **الشهر الخامس** كما يجب :
 - ا. يجب الاهتمام بال營养 جيداً
 - ب. قد تزداد انقباضات الرحم في الشهور الأخيرة من الحمل لكنها لا تكون كافية لحدوث **Preterm labor** وبالتالي لا يوجد أي قلق منها إلا في الحالات المعرضة لحدوث ولادة مبكرة و يحدد ذلك الطبيب المعالج

لذلك **يفضل الكثير من الأطباء البدء في فطام الطفل بشكل كامل** اذا كان في سن يسمح بذلك أو الاعتماد على اللبن الصناعي حتى يمكن فطام الطفل بشكل كامل